**Слайд 1:** **Тема Презентации «Йога — путь к здоровью и равновесию»**

Работа + физическое истощение + стресс. Такая незатейливая формула нередко приводит к синдрому хронической усталости.

**Слайд 2**: **Что такое йога?**

Йога – это целая система методов и практик работы с телом и сознанием, пришедшая к нам из древней Индии.

Она включает в себя физические, дыхательные упражнения, систему питания и философию жизни.

Огромный плюс йоги – ее простота. Для достижения результатов не нужно изматывать свое тело. Йога – доза расслабления, которое важно для души и тела человека.

## **Слайд 3**: ***Польза йоги для здоровья:***

1. Делает нас гибкими, а мышцы эластичными.
2. Помогает снизить массу тела.
3. Формирует королевскую осанку — борется с искривлениями позвоночника, укрепляет поддерживающие мышцы спины.
4. Предотвращает ломкость костей — на первоначальных этапах останавливает развитие остеопороза, артроза и т. д.
5. Нормализует давление, работу сердечно-сосудистой системы, органов ЖКТ, лимфатической и иммунной системы, регулирует кровообращение, препятствует развитию сахарного диабета.
6. Контролирует выработку гормонов стресса. устраняет периодические женские боли;
7. Положительно влияет на работу эндокринных желез;
8. Становится прекрасным обезболивающим. Практика медитации помогает заглушить боль женского недомогания, боли в спине, пояснице, шейном отделе и т. д.
9. Делает более уверенным в себе, бодрыми и энергичными. выводит из депрессивного состояния.

**Слайд 4**: Йога представляет собой комплексы разных асан (поз).

**Виды асан:**

а) Позы лежа на спине и на животе

б) Позы в положении стоя

в) Позы верх ногами

г) Позы в положении сидя

д) Позы с поворотом

**Слайд 5**: **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ:**  
1. Будьте постоянны и последовательны в своих занятиях.

2. Заниматься йогой можно только на голодный желудок. Идеально утром, после пробуждения и холодного душа. Либо в течение дня, но чтобы после завтрака или обеда прошло 3-4 часа.

3.Не перенапрягайтесь, прикладывайте лишь приятные усилия.  
4. Одежда для занятий должна быть удобной и не сковывать движения. Сразу снимите с себя цепочки и часы, браслеты и кольца с выпуклыми камнями, иначе они вам будут мешать и могут поранить.

**Слайд 6**:

Есть огромное количество упражнений и комплексов. Но, пожалуй, один из самых действенных - "5 тибетских жемчужин" или око возрождения, разработанная тибетскими монахами гимнастика:

Комплекс тибетских монахов состоит из 5 упражнений и занимает не больше 10 минут.

Упражнения прорабатывают все группы мышц, тонизируя их; укрепляя и заряжая тело жизненной энергией.

**Техника выполнения гимнастики:**

Все тибетские упражнения требуют большого количества повторений. Монахи рекомендуют придерживаться числа 21. Если вначале такое количество повторения трудно достижимо, можно начинать с меньшего числа, постепенно увеличивая. Начинать можно с 3 до 5 повторов, постепенно наращивая количество.

**Слайд 7:** Давайте попробуем эти упражнения и убедимся, что они действительно просты и не отнимают много времени.

Мы с вами сделаем 5 упражнений по 3 раза. Концентрируйтесь не на правильности выполнения упражнения, а на дыхании, которое должно быть глубоким и ровным. Через время вы поймете, что именно правильное дыхание позволяет вам лучше растягиваться и скручиваться*. (приглашаю взять коврики, разойтись по залу).*

**Практическая часть:**

- Давайте мы отпустить все свои мысли, почувствуем и ощутим свое тело, свое внутреннее состояние, душу, сердце.

|  |  |
| --- | --- |
| https://www.webpupil.ru/img/articles/helth/physical/gymnastics/18_83.jpg | **Исходное положение**  Стоя прямо, поднять руки в стороны и довести их до горизонтального положения на уровне плеч.  **Выполнение упражнения**  Начать вращаться слева направо вокруг своей оси. Направление вращения очень важно. Для удобства можно представить, что на полу, лицевой стороной вверх лежит большой циферблат, а Вы на нём стоите. Так вот вращаться следует по часовой стрелке. |
| https://www.webpupil.ru/img/articles/helth/physical/gymnastics/18_84.jpg | **Исходное положение**  Лечь на спину на любую мягкую и плотную подстилку. Это может быть толстый ковёр.  Выполнение упражнения  Руки следует вытянуть вдоль туловища и прижать ладони к полу, плотно соединив пальцы. Поднять голову и прижать подбородок к груди. Затем поднять ноги вверх до их вертикального положения. Главное не сгибать ноги и не отрывать таз от пола. По возможности можно продолжить движение ног к телу. Но следите за тазом – не отрывать его. |
| https://www.webpupil.ru/img/articles/helth/physical/gymnastics/18_85.jpg | **Исходное положение**  Встать на колени, расположив бёдра вертикально. Ладони положить на заднюю поверхность бедёр под ягодицы. Наклонить голову так, чтобы подбородок был прижат к груди.  **Выполнение упражнения**  Забрасываем голову назад и вверх, одновременно выпячивая грудь и прогибая спину назад. При этом руками опираемся на бёдра. Возвращаемся в исходное положение *(подбородок прижат к груди)*. |
| https://www.webpupil.ru/img/articles/helth/physical/gymnastics/18_86.jpg | **Исходное положение**  Сидя на полу, вытянуть перед собой ноги, расположив ступни на ширине плеч. Позвоночник должен быть прямым. Руки опущены вниз так, что ладони расположены по бокам от ягодиц и прижаты к полу. Пальцы рук при этом сомкнуты и направлены вперёд. Приняв это положение, следует опустить голову и прижать, как и в предыдущих упражнениях, подбородок к груди.  **Выполнение упражнения**  запрокидываем голову назад и вверх, сразу поднимая тело до его горизонтального положения. В итоге туловище и бёдра должны располагаться в одной горизонтальной плоскости. При этом руки и голени должны быть расположены вертикально. |
| https://www.webpupil.ru/img/articles/helth/physical/gymnastics/18_87.jpg | **Исходное положение**  Для начала необходимо принять упор лёжа прогнувшись. При этом таз и колени не касаются пола, а тело опирается на подушечки пальцев ног и ладони. Пальцы на руках сомкнуты, а кисти ориентированы чётко вперёд. Расстояние между ладонями и между ступнями ног немногим шире плеч.  **Выполнение упражнения**  В первую очередь, как и в предыдущих упражнениях, запрокидываем голову назад и вверх. Потом придаём телу такое положение, при котором оно образует острый угол, вершиной которого будет таз. То есть тело получается сложенным пополам. Нужно следить за тем, чтобы ноги оставались прямыми, а туловище с прямыми руками были в одной плоскости.  Одновременно с движением тела от его исходного положения, нужно начинать движение шеи, которое в итоге приводит к тому, что подбородок плотно прижат к груди.  Затем принимаем исходное положение, в котором прогибаем спину назад за счёт прогиба в грудном отделе и расправления плеч, но не за счёт излома в пояснице. И повторяем упражнение снова. |